

OPIEKUN

G D Y B L I S K I P O T R Z E B U J E O P I E K I N A S T A Ł E

WADEMEKUM

Jak pomóc osobie tracącej wzrok

RAPORT

Rynek opieki domowej w Polsce

PSYCHOLOGIA

Uporaj się z poczuciem winy

REPORTAŻ

Był sobie Anioł

PIELĘGNACJA

PODOPIECZNI
Z CHOROZAMI
OTEPIENNYMI

JEDZIEMY DO SANATORIUM

- SKIEROWANIE
- DOKUMENTY
- OPŁATY

ROZMOWA

z Ewą Mingę

ZAŁOŻYCIELKĄ
FUNDACJI
BLACK
BUTTERFLIES

PARTNER TYTUŁU

seni

ISSN 2544-4190 INDEKS 419672



9 772544 419808

05



Kłopotliwe skutki długiego leżenia

czyli na co zwrócić uwagę
w opiece nad osobą przewlekle chorą

Specjalne łóżko i materac, specjalistyczne środki pielęgnacyjne i dużo troski
mogą zapobiec powstawaniu odleżyn u osób leżących.

Jak do nich nie dopuścić, radzi mgr pielęgniarstwa **Irena Sikora-Mysiek**.



Irena Sikora-Mystek, zastępca dyrektora medycznego „Hosp-Med” Pielęgniarskiej Opieki Długoterminowej, specjalista pielęgniarstwa rodzinnego, ambasadorka projektu „Damy radę”.

ROZMAWIAŁA **HANNA SZYMKIEWICZ**

Podczas warsztatów „Jak opiekować się osobą przewlekle chorą w domu”, prowadzonych w ramach projektu „Damy Radę” dla opiekunów nieformalnych, ma pani kontakt z rodzinami, które opiekują się swoimi niesamodzielnymi, przewlekle chorymi bliskimi. Z jakimi problemami najczęściej stykają się opiekunowie osób stale przebywających w łóżku?

■ Kiedy bliski wraca ze szpitala do domu, rodzina najczęściej nie wie, co robić dalej. Brakuje jej wiedzy na temat podstawowych zasad pielęgnacji chorego w domu, profilaktyki odleżynowej, nie ma pojęcia, gdzie zwrócić się o pomoc w zdobyciu profesjonalnego sprzętu. Dlatego rolą zespołu pielęgniarskiego jest poinformowanie bliskich osoby chorej o możliwości stałej współpracy z pomocą społeczną, lekarzem POZ-u (Podstawowej Opieki Zdrowotnej) oraz Pielęgniarską Opieką Długoterminową, która ma kontrakt w ramach NFZ.

Bez podstawowego zabezpieczenia na skórze osoby leżącej już 4–7 dni po powrocie do domu mogą pojawić się zaczerwienienia. Najczęściej w okolicy lędźwiowego odcinka kręgosłupa, na łokciach, w okolicy głowy, czyli w miejscach wystających, w których kości nie są pokryte grubszą warstwą tkanki tłuszczowej i uciskają bezpośrednio skórę. Umieszczenie odleżyn w dużej mierze zależy od ułożenia ciała chorego.

Co wtedy robić?

■ Trzeba koniecznie zaopatrzyć chorego w materac przeciwoleżynowy i łóżko ortopedyczne. To duży wydatek, ale można postarać się o refundację lub skorzystać z wypożyczalni sprzętu rehabilitacyjnego [są także wypożyczalnie darmowe - red.]. Ważne jest też stosowanie odpowiednich środków pielęgnacyjnych do profilaktyki odleżynowej.



Krem ochronny z arginina

Seni Care ma lekką konsystencję i szybko się wchłania. Tworzy na skórze przezroczystą, oddychającą warstwę ochronną izolującą skórę od czynników drażniących. Zalecany w celu zapobiegania odparzeniom i odleżynom. Zawiera SINODOR® – substancję pochłaniającą zapach moczu i kału.

Okolo 15 zł/200 ml



Krem ochronny z tlenkiem cynku

Seni Care tworzy na skórze białą warstwę ochronną, przyspiesza regenerację podrażnionej skóry. Zawiera SINODOR® – substancję pochłaniającą zapach moczu i kału.

Okolo 15 zł/200 ml

Jakich konkretnie?

■ W aptekach i sklepach medycznych znajdziemy specjalistyczne preparaty do pielęgnacji skóry osób obłożnie chorych, niepełnosprawnych. W przypadku zaczerwienienia, które powstało mniej więcej po tygodniu od powrotu do domu, powinno się zastosować np. krem z linii Seni Care z tlenkiem cynku, przeznaczony dla osób obłożnie chorych, używających pieluch. Cynk ma działanie antybakteryjne i antyseptyczne, działa łagodząco na podrażnienia i przyspiesza gojenie. Alternatywą jest krem ochronny Seni Care z arginina, który chroni skórę przed powstaniem stanów zapalnych, odparzeń i odleżyn. Ma lekką konsystencję i pozostawia na skórze przezroczystą warstwę ochronną. Dzięki tym właściwościom preparatu może ona swobodnie oddychać. Arginina działa nawilżająco, przyspiesza metabolizm komórek skóry i regeneruje naskórek. Oba kremy zawierają nawilżający pantenol i biokompleks lniany, który działa odżywczo i kojąco na podrażnienia oraz zaczerwienienia.

Jak często powinno się nakładać krem ochronny na zaczerwienioną skórę?

■ Minimum dwa razy dziennie – podczas porannej i wieczornej toalety. Nakładamy go cienką warstwą, która tworzy na skórze barierę chroniącą przed szkodliwym działaniem czynników drażniących. Trzeba pamiętać, aby po każdym oczyszczeniu skóry pośladków i okolic intymnych, a przed założeniem wyrobu chłonnego, posmarować zagrożone partie ciała odpowiednim kremem.

Krem z tlenkiem cynku trudno zmyć wodą z mydłem. Rozmazuje się i trzeba mocno trzeć skórę, by go usunąć. Czy to nie spowoduje większych podrażnień?

■ Zaczerwienionej skóry nie powinno się mocno trzeć, bo podrażnienia będą się pogłębiać. Może nawet powstać rana wymagająca specjalistycznych opatrunków. Podczas toalety nie wolno używać gąbek, które są niestety siedliskiem bakterii i mogłyby zaszkodzić podrażnionej skórze. Bezpieczniej sięgnąć po miękkie myjki jednorazowe. W aptekach i sklepach medycznych można też kupić duże,

Pielęgnujmy naszego podopiecznego tak, jak sami chcielibyśmy być pielęgowani.

nasączone chusteczki i piankę do pielęgnacji skóry, dzięki nim bardzo łatwo i szybko pozbedziemy się wszystkich zabrudzeń, w tym także resztek kremu z tlenkiem cynku.

Czy krem z tlenkiem cynku możemy też stosować profilaktycznie, kiedy skóra już się wygoi?

Preparat stosujemy do momentu zniknięcia niepokojących objawów na skórze. Potem stopniowo go odstawiamy i zamieniamy na krem ochronny o lżejszej konsystencji, który zapobiega podrażnieniom. U pacjentów leżących sprawdza się specjalistyczny krem ochronny z arginina Seni Care. Stosuję go z bardzo dobrymi efektami w codziennej pracy, właśnie w profilaktyce odleżyn i odparzeń. Można nim smarować fałdy skórne, np. pod piersiami czy w pachwinach, a także miejsca, gdzie skóra ma kontakt z wilgocią lub jest narażona na ucisk. Dobrym zabezpieczeniem skóry przed uszkodzeniem, zwłaszcza w okolicach narażonych na tarcie przy zmianie pozycji, są także specjalistyczne opatrunki w postaci folii poliuretanowych – Medisorb F. Takie opatrunki wyglądają jak bardzo cienka i miękka folia oddychająca. Utrzymują się na skórze kilka dni i dobrze zabezpieczają wrażliwe miejsca – nie tylko przed uszkodzeniem na skutek tarcia, ale też przed drażniącym działaniem moczu i kału u osób z inkontynencją [nietrzymaniem moczu i kału – red.]. Dzięki temu, że są przezroczyste, możemy na bieżąco obserwować stan skóry i reagować natychmiast. Medisorb-F zabezpiecza zagojoną ranę i wzmacnia nowo powstały naskórek.

Na co powinniśmy jeszcze zwrócić



Żel aktywizujący Seni Care z guaraną – regularnie wmasowywany w skórę lub stosowany do oklepywania pleców wspomaga mikrocyrkulację krwi i profilaktykę odleżynową. Przeciwdziała stanom zapalnym i podrażnieniom. Około 15 zł/250 ml



Opatrunek poliuretanowy Medisorb F ma postać przezroczystej, oddychającej folii, która umożliwia obserwację stanu skóry, a jednocześnie chroni skórę przed uszkodzeniem.

uwagę, żeby nie dopuścić do ponownego podrażnienia skóry i powstania odleżyn?

Ważne, by pościel była rozłożona bez żadnych zagnieceń, które mogłyby powodować kolejne odciski na skórze. I pościel, i piżama muszą być uszyte z naturalnych, miękkich i przewiewnych materiałów, bez grubych szwów. Powinno się też regularnie (co 2–3 godziny) zmieniać pozycję ciała podopiecznego oraz masować go i oklepywać, by pobudzić mikrokrążenie w skórze. Przydadzą się specjalne preparaty, takie jak żel aktywizujący Seni Care lub olejek pielęgnacyjny z tej samej serii. Kolejnym ważnym elementem profilaktyki odleżynowej jest odpowiednia dieta, bo dobrze odżywiony organizm podopiecznego będzie silniejszy, zdrowszy i odporniejszy na stany zapalne.

Czyli – podsumowując – możemy przyjąć, że jeśli zadbamy o odpowiednie łóżko, materac przeciwoleżynowy, częste zmiany pozycji, odpowiednią pielęgnację skóry, powinno nam się udać uchronić podopiecznego przed rozwojem odleżyn. Czy są jeszcze jakieś problemy, na które powinniśmy się przygotować?

U osób z nietrzymaniem moczu mogą się pojawić otarcia lub odparzenia, jeśli pielucha nie jest dobrana odpowiednio do rozmiarów i wagi chorego. Aby dobrze ją dopasować, musimy zmierzyć podopiecznego w biodrach oraz w talii i do tych wartości dobrać odpowiedni produkt chłonny. Zbyt mały będzie uciskał i powodował otarcia na skórze, choremu na pewno będzie w nim niewygodnie. Z kolei w zbyt dużym będą powstawały zagniecenia i fałdy, które także mogą powodować zmiany na skórze.

Czy często spotyka się pani z problemem źle dobranej pieluchy?

Opiekunowie, bez konsultacji z pielęgniarką, często wybierają większe rozmiary pieluch, mając nadzieję, że będą one bardziej chłonne. Tymczasem pieluchy, oprócz różnych rozmiarów, mają różną chłonność. Podczas warsztatów zawsze informuję rodziny, że jeśli aktualnie stosowana pielucha nie wystarcza, trzeba sięgnąć po tę o wyższej chłonności. Możemy też dobrać różną chłonność w zależności od sytuacji. Ja radzę opiekunom stosować wyroby o niższej chłonności w ciągu dnia, kiedy możemy zmieniać pieluchę co



Pieluchomajtki Super Seni o wyższej chłonności gwarantują komfort i nieprzerwany sen nawet w przypadku ciężkiego nietrzymania moczu. Podwójny wkład chłonny z superabsorbentem zapewnia poczucie suchości przez całą noc.

kilka godzin, a o wyższej w nocy, kiedy powinniśmy zapewnić podopiecznemu spokojny sen i nie przerywać go na zmianę pieluchy.

Czy są jakieś zalecenia wskazujące, jak często zmieniać pieluchę w ciągu dnia?

■ Wyroby chłonne, m.in. pieluchomajtki dla dorosłych, mają indykator wilgotności, który wskazuje, kiedy należy je zmienić. Warto zwrócić na niego uwagę, bo nie trzeba tego robić po każdym oddaniu moczu. Za to zmiana pieluchy jest konieczna po każdym oddaniu stolca. Zabrudzenia możemy oczyścić wodą z delikatnym środkiem myjącym lub wilgotnymi chusteczkami. Możemy też użyć specjalnej pianki, która nie tylko szybko oczyści skórę, ale jednocześnie usunie nieprzyjemny zapach. Co ważne, po oczyszczeniu skóry musimy dokładnie osuszyć, bo długotrwały kontakt z wilgocią prowadzi do zmiękczenia i uszkodzenia wierzchniej warstwy skóry oraz do powstawania odparzeń. Dlatego zanim założymy czystą pieluchę, musimy jeszcze zabezpieczyć skórę kremem ochronnym.

Wielu opiekunów zastanawia się, jak często trzeba kąpać chorego. Uważają, że skoro leży w łóżku i nie poci się tak intensywnie jak osoba aktywna, to można go myć rzadziej.

■ To mit, że osoba leżąca się nie poci. Poci się mimo wszystko i w związku z tym odczuwa taki sam dyskomfort jak każdy z nas. Dlatego toaletę trzeba wykonywać rano i wieczorem. W ten sposób dbamy nie tylko o higienę, ale też o komfort psychiczny podopiecznego. Jeśli stan zdrowia chorego nie pozwala na toaletę w wannie lub pod prysznicem, możemy umyć go w łóżku przy użyciu sprzętu rehabilitacyjnego, wanienki do mycia głowy i łagodnych środków myjących – najlepiej takich, które się nie pienią i które łatwo będzie spłukać. Są też produkty do mycia bez wody. W aptekach i sklepach medycznych dostaniemy specjalne chusteczki i pianki oczyszczające, o których już wspominałam.

Dla wielu opiekunów jedną z najtrudniejszych czynności pielęgnacyjnych jest mycie włosów, zwłaszcza jeśli nie mają nikogo do pomocy. W takim wypadku również można sięgnąć po produkty do mycia bez wody. Pamiętajmy jednak, że to rozwiązanie doraźne i nie zastąpi regularnego mycia z użyciem wody. Pielęgnujmy naszego podopiecznego tak, jak sami chcielibyśmy być pielęgowani.

Wkładki urologiczne

Seni Man, zaprojektowane z myślą o męskiej anatomii – gwarantują ochronę przy lekkim i średnim nietrzymaniu moczu. Dostępne w aptekach i sklepach medycznych.



Pianka myjąco-pielęgnująca do mycia bez wody ułatwia oczyszczanie skóry u osoby obłożnie chorej. Skutecznie usuwa zabrudzenia, a zawarty w niej SINODOR® pochłania zapach moczu i kału. Do usuwania pianki ze skóry zaleca się stosowanie miękkich, jednorazowych myjek Seni Care.

Wilgotne chusteczki pielęgnacyjne Seni Care XXL mają dwa razy większy rozmiar niż chusteczki dla dzieci i pozwalają w wygodny sposób oczyścić skórę, np. podczas zmiany pieluchomajtek.



Więcej o produktach Seni i Seni Care dowiesz się na stronie seni.pl, a o prawidłowej pielęgnacji chorego – damy-rade.info